

陸上競技夏期 ルーシーダットン・ヨガ

教室開催 会員募集!!

陸上競技夏期教室

参加年齢制限はありません。世代を超えてみんなでスポーツを楽しむ場を提供します。初心者から競技大会を目指すまでレベルに合わせたアドバイスを提供します。さまざまな種目に安全にチャレンジするための場を提供します。



対象：小学生(高学年)～中学生
種目：特に種目の制限はありません
活動日：5月～10月の土曜日(下記予定表参照)
活動時間：14:00～16:00
参加料：夏期会費 5,000円(保険代・施設使用料含む)

- ・初参加時、現地にて受付をしますので、直接活動場所へ集合ください。
- ・運動が出来る格好でご参加ください。
- ・飲み物は各自ご持参ください。
- ・準備や後片付けは参加者にもご協力いただきます。
- ・雨天、荒天の場合は中止とします。HPのカレンダーを確認の上でご参加ください。

活動日	活動場所	活動日	活動場所
5月11日	六戸町総合運動公園	7月20日	十和田市陸上競技場
6月8日	十和田市陸上競技場	8月10日	六戸町総合運動公園
6月22日	十和田市陸上競技場	9月7日	十和田市陸上競技場
7月6日	六戸町総合運動公園	10月19日	十和田市陸上競技場

連絡先:090-6853-3370 成田一郎

ルーシーダットン教室



ルーシーダットンとはタイ式ヨガとも呼ばれ、自己整体を目的とした複合型ストレッチです。深い呼吸でゆっくりとポーズを行い、体全体の血液やリンパの流れをスムーズにしていきます。体にも無理なく幅広い年齢層の方々に楽しんでいただけます。腰痛、肩こりの予防にとても効果があります。

対象：小学生以上、大人どなたでも
活動日：令和元年5月から令和2年3月まで
 毎月2回水曜日(全22回)
活動時間：10:30～11:30
活動場所：十和田市志道館2階和室
講師：ルーシーダットンインストラクター 苫米地 香
参加料：年会費9,200円(保険代・施設使用料含む)

- ・小学生は保護者同伴登録願います。
- ・活動日の詳細はHPでもご確認いただけます。
- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・参加希望者は事前に担当(小川)へお申込みください。

活 動 日					
5月8日	7月3日	9月4日	11月6日	R1/1月8日	3月4日
5月15日	7月17日	9月18日	11月20日	1月15日	3月18日
6月5日	8月7日	10月2日	12月4日	2月5日	
6月19日	8月21日	10月16日	12月18日	2月19日	

連絡先:090-8929-1577 小川秀樹

ヨガ教室



ヨガは、効率的に不要な脂肪を燃焼させながら基礎代謝を高めるなど「体質改善」が期待できます。健康的で理想的なプロポーション作りが出来る事から、「ダイエット」に効果的であると考えられています。ヨガの運動には、ゆっくりと体をストレッチさせるポーズが多く存在します。これは、普段あまり使わない部分の筋肉をほぐして効率的に脂肪を燃焼させ、さらに筋力をつけ基礎代謝のアップを図る事が出来ます。

対象：小学生以上大人どなたでも
活動日：令和元年5月から令和2年3月まで
 毎月2回土曜日(全22回)
活動時間：10:30～11:30
活動場所：十和田市総合体育センター研修室
講師：ヨガインストラクター 吉田 加奈子
参加料：年会費9,200円(保険代・施設使用料含む)

- ・小学生は保護者同伴登録願います。
- ・活動日の詳細はHPでもご確認いただけます。
- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・参加希望者は事前に担当(小川)へお申込みください。

活 動 日					
5月11日	7月13日	9月14日	11月9日	R1/1月11日	3月14日
5月25日	7月27日	9月21日	11月23日	1月25日	3月28日
6月8日	8月3日	10月5日	12月7日	2月8日	
6月15日	8月24日	10月19日	12月14日	2月22日	

連絡先:090-8929-1577 小川秀樹

総合型スポーツクラブ RED HORSE 会員募集!!

☆会員募集

総合型スポーツクラブ RED HORSEは、総合型地域スポーツクラブとして市民がいつでもたれでも生涯スポーツを楽しめる新たなスポーツ活動のスタイルを地域に提供する団体です。現在の種目は、ラグビー、ヨガ、陸上競技、ルーシーダットンの4種目です。またクラブ内のレクリエーション等も開催していく予定ですので、是非ご入会いただき一緒に活動しましょう。参加ご希望の方は、それぞれの種目要項をご参照のうえ、下記のそれぞれの担当者までご連絡頂きますよう、よろしくお願致します。

☆スタッフ・ボランティア募集

当クラブは、健康・交流を目的として、楽しく活動しながら、子ども達の育成や地域の皆様のスポーツ振興、地域づくりに貢献しようかとがんばっております。そこで、当クラブの各種教室やサークル活動で、運動・スポーツの実技指導や相談などに協力していただける方を募集しています。会員自らが指導者となり、いろいろな目的で集まった方が楽しく交流し、健康づくりができるように多くの皆様の申込みをお待ちしています。

■問い合わせ先 総合型スポーツクラブ RED HORSE

ラグビー・陸上競技担当

成田一郎 携帯:090-6853-3370 E-mail:red-hawk12@k5.dion.ne.jp

ヨガ・ルーシーダットン担当

小川秀樹 携帯:090-8929-1577 E-mail:hideky@rapid.ocn.ne.jp



<http://www.sc-redhorse.com>

そのほか色々な情報はHPをご覧ください!

十和田 REDHORSE

検索

